



심혈관 질환

에이치플러스 양지병원 심혈관센터 최규영 센터장

이른 아침, 운동·용변 무리하지 마세요



수시로 가슴 통증을 호소해 온 환자를 에이치플러스 양지병원 심혈관센터 최규영 센터장이 혈관을 넓혀주는 시술을 하고 있다.

자영업하는 김광진(51)씨는 3주 전 가족들과 나들이에 나섰다. 한쪽 팔의 저림, 어지럼증과 구토 증상이 심해 잠지 못하고 곧바로 응급실을 찾았다. 뇌 CT와 MRI검사 상 뇌졸중이 진단돼 응급수술을 받았으며, 7일간 입원 후 큰 후유증 없이 퇴원했다. 평소 적당한 운동과 마인드컨트롤을 통해 고혈압 관리를 잘 해왔으나 여행지에서 아침 산책을 나섰던 것이 문제가 됐다. 다행히 정기 검진을 꾸준히 받으며 의사에게 주의사항을 자주 들었기 때문에 가벼운 증상이 나타났을 때 병원을 빨리 찾을 수 있었다.

초겨울 한파가 시작되면서 야외활동 중 심뇌혈관 질환에 주의해야 한다. 특히 고혈압, 당뇨병, 관상동맥 질환, 고콜레스테롤혈증을 앓고 있다면 새벽 찬 기온이나 극심한 스트레스, 과격한 운동은 피하는 것이 좋다. 혈관이 좁아지면서 뇌졸중, 심근경색 등 급성 혈관 질환으로 인해 생명이 위협받을 수 있다.

기온이 갑자기 떨어지면 우리 몸의 혈관이 수축하면서 혈압이 오르게 되는데, 동맥경화(축상경화)가 있는 사람의 경우 혈관이 더욱 좁아지거나 경우에 따라서는 좁아진 혈관의 축상반이 파열되면서 혈관이 막혀 심장이나 뇌의 혈액 공급이 차단될 수 있다. 평소 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 만성질환을 앓고 있다면 야외활동 시 숨이 차거나 가슴이 답답하고 아픈 경우 두통, 구토, 구역질 등의 증상이 생기면 즉시 가까운 병원을 찾아야 한다.

◇일교차 6도 이상 벌어지면 뇌졸중, 심장병 위험성 높아져=겨울철 최저 기온이 -1.5~1.5도 이하로 내려갈 경우 혈관 질환의 발생률이 증가하며, 일교차가 6~8도 이상 벌어질 경우 더욱 위험해진다.

**새벽 찬 공기에 운동·스트레스 혈관 좁아져 심뇌혈관 위험 커져**  
**아침시간 피해 산책길 여유롭게**  
**두통·구토 증상 땀 즉시 병원으로**

기온이 큰 폭으로 떨어지면 사람의 신체는 체열발산을 막기 위해 혈관이 수축하는데 특히 이른 아침에는 교감신경이 가장 빠른 속도로 흥분되기 때문에 새벽 운동을 갑자기 하거나 용변을 무리하게 보는 등의 행위는 혈압상승의 요인이 된다. 뇌동맥은 0.2~0.4mm 정도로 매우 가늘기 때문에 뇌동맥이 혈압을 이기지 못해 터지면서 뇌졸중이 생기게 된다. 정상인의 경우 뇌혈관의 혈압이 1520mmHg까지 올라가도 터지는 등의 질환이 생기지 않지만 고혈압 환자의 경우 정상혈압보다 4~5배 가량 위험성이 높다. 나이가 들면서 혈관 콜레스테롤이 증가하고 과음, 흡연, 비만 등의 여러 요인이 질환의 발생률을 높게 되며, 심장병도 뇌졸중의 위험을 높이는 요인이 된다.

뇌졸중만큼이나 돌연사의 위험을 높이는 것이 급성 심근경색이다. 심근경색은 심장에 피를 공급하는 관상동맥이 갑자기 막히는 것으로 혈액 공급을 받지 못한 심장근육 일부가 죽는 병이다. 가슴 중앙이 무겁고 답답한 듯한 통증, 구토, 울렁거림 등의 증상이 있을 경우 의심할 수 있다.

심장은 총 9만6000km의 혈관에 혈액을 공급해 세

포 하나하나에 영양을 공급하는 기관이다. 심장에 영양을 공급하는 혈관이 관상동맥인데 이곳이 막히게 되면 심장 근육에 문제가 생긴다. 동맥이 막히면 산소를 많이 소모하기 때문에 일해야 하는 심장근육이 일을 못하게 되고 30분 이상 혈액 공급이 원활하지 못하면 흉통, 심장 펌프 기능 저하로 심부전, 심한 부정맥을 초래하게 된다.

◇외출 시 털모자 착용, 규칙적인 유산소 운동이 효과적=뇌졸중, 심장병 등의 혈관 질환은 빠른 시간 안에 적절한 응급처치를 받지 못하면 사망률이 높아질 수 있다. 최규영 센터장은 “겨울철은 혈압의 상승뿐 아니라 혈당, 콜레스테롤 등도 모두 상승하게 되므로 평소 협심증이나 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 만성질환으로 치료를 받는 환자는 투약을 더욱 철저히 해야 한다”며, “만약 흉통, 두통, 구토 등의 증상이 15~20분 이상 지속될 경우 심혈관·뇌졸중센터 등 전문센터에서 정밀검사를 받는 것이 중요하다”고 말했다.

심뇌혈관 질환은 평소 생활습관 교정을 통해 질환을 예방하고, 질환이 생겼을 때 조기치료를 해야 후유증을 남기지 않는다. 평소 과음, 흡연, 비만 등의 여러 요인이 부정적인 결과를 초래할 수 있으므로 탄수화물, 지방을 줄이고 규칙적인 유산소 운동을 통해 뱃살을 줄이는 것이 좋다. 짧은 시간 무리하게 운동하는 것은 고혈압이나 심장병이 있는 사람에게 특히 해롭기 때문에 외출 시 털모자 등을 착용하고 이른 아침 시간을 피해 안전한 산책길을 여유롭게 걷는 것이 도움이 된다. 일정한 간격으로 휴식을 취해주면서 운동하는 것이 심장과 혈관에 무리를 주지 않는다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

외국의료계서 주목받는 전남대병원

미국 베일러대학병원과 MOU  
캄보디아 정부서 벤치마킹 방문

전남대병원이 최근 외국의료계로부터 큰 관심을 받고 있다. 전남대병원은 최근 미국 베일러대학병원과 의료연구협력 MOU를 체결한 데, 캄보디아 정부 관계자와 의료진들이 전남대병원 벤치마킹을 위해 방문했다.

특히 캄보디아 방문단은 캄보디아 보건복지부 병원과장, 캄보디아 국립병원장, 보건복지부 병원 폐기물관리팀장, 국립결핵센터 부원장 등의료분야 정부 주요 관계자들로 구성됐다. 이들은 본원과 빛고을전남대병원의 감염관리실·병실·중환자실·간호사실·수술실과 MRI·CT 등 진료 현장을 비롯한 시설과 장비를 자

세히 살펴보았으며, 운영체계에 대해서도 큰 관심을 보였다.

전남대병원은 또 세계적 의료기술을 보유한 미국 베일러대학병원과 의료연구협력 MOU를 체결하고, 의료진 상호교류·의료연구와 교육을 위한 인프라 구축 등을 추진기로 합의했다. 협약식에는 웨인 키티리 베일러대학병원장을 비롯해 병원 관계자 20여명이 참석했으며, 이들도 협약식 이후 병원 곳곳을 둘러보았다.

윤택립 병원장은 “의료선진국 뿐만 아니라 의료환경이 비교적 취약한 동남아에서 전남대병원의 시설과 운영에 대해 높은 관심을 보이고 있는데 대해 매우 자랑스럽게 생각한다”면서 “앞으로 전남대병원의 위상이 국제적으로 더욱 높아져 외국인환자 유치에 활기를 띌 수 있도록 노력하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원개원 109주년 기념식

광주기독병원(병원장 박병란)이 최근 병원 예배실에서 개원 109주년 기념식을 가졌다.

재단이사, 내빈, 직원 등 200여명이 참석한 기념식에서 박병란 병원장은 기념사를 통해 “병원계가 경영에 많은 어려움을 겪고 있는 상황에서 이웃과 사랑을 나누는 일에 결코 인색하지 않고 환자중심병원, 선교중심병원으로서의 역할에 최선을 다하고 있음에 감사드린다”고 말했다.

광주기독병원은 또한 개원 109주년 기념 해외의료봉사단을 라오스 통마사이 산골마을에서 실시했다. <사진> 11월 초 5박6일 일정으로 실시된 라오스 의료봉사에는 소화기내



과, 호흡기내과, 내분비내과, 소아청소년과, 정형외과, 비뇨기과, 이비인후과, 재활의학과, 치과 등 9개 진료과의 전문가가 참여해 종합병원 수준의 진료를 했다. 봉사에는 의료진을 포함한 20명의 직원과 6명의 자원봉사자가 함께해 총 1258명을 진료했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“환자 중심의 행복한 치과병원으로 거듭나겠다”

안중모 조선대치과병원장 연임

지난 2년간 조선대치과병원 경영을 이끌어 온 안중모 치과병원장이 임기 2년의 19대 치과병원장으로 연임됐다.

안 치과병원장은 2012년 취임해 2014년까지 18대 치과병원장으로 재임하는 동안 환자 중심의 통합의료정보시스템 구축으로 환자 맞춤형 관리시스템을 구현함과 동시에 스마트 진료시대를 열어나가는 디지털 병원으로 한 걸음 다가서게 했다는 평가를 받았다.

안 치과병원장은 취임사를 통해 “2년의 임기 동안은 안정적인 경영을 위해 우수한 의료진 확보, 환자 중심의 진료시스템을 구축 및



의료기관 인증평가 등을 통해 시설 및 진료부분에 한층 업그레이드된 병원으로 거듭났다”면서 “앞으로 2년은 내실 있는 경영을 통해 치과대학병원 본연의 임무를 수행하며, 지역사회와 함께하는 환자 중심의 행복한 치과병원으로 거듭나겠다”고 밝혔다.

안 치과병원장은 대한레이저치과학회 회장과 대한안면통증·구강내과 학회 부회장으로 활동하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

**광주일보** 작은만남 큰 기쁨! 친절과 정성으로 최선을 다하겠습니다

## 개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고 문의 독자서비스국 062.220-0551

<p><b>미정</b> 동구 금남로2가 (구)동구청뒤 옛날구미랑 계절생선회,일식전문 대표 김봉식 ☎062)236-3177</p>	<p><b>무등공인중개사</b> 북구 문흥동 938-4 주공1차2차뜨란채아파트건너편 아파트,주택,상가건물,보양권 매매임대 전문 대표 권덕우 ☎010-9222-3339</p>	<p><b>보성존제산일월사포교원</b> 북구 두암동 561-5 홈플러스 건너편 광주은행건물4층 인해,홍수,사주연구소 연구원 원장 이성호 ☎010-8278-0030</p>	<p><b>동양철학원</b> 동구 불로동 11-2(평화시장옆길) 사주,작명,개명,신수 궁합,택일,개인지도함 ☎062)224-7687</p>	<p><b>그린이용원</b> 북구 양산동 오리동영이뒤 대표 성욱희 ☎010-3225-2735</p>	<p><b>아담카페식당</b> 동구천변우로 405-10(천변지리산주유소에서콜박스쪽) 오리로스, 오리불고기 삼겹살, 목살, 주물럭 대표 김성훈 ☎062)224-0102</p>
<p><b>골든보석</b> 북구 우산동 187-8번지 말바우시장축산농협건너편 예물귀금속전문점 대표 김춘복 ☎062)512-8100</p>	<p><b>오리백년(두암직영점)</b> 북구 두암동 에덴병원건너편 오리한방백숙, 오리생고기, 주물럭 오리웃닭, 오리장어탕 ☎062)401-5253</p>	<p><b>이가회관</b> 동구 금남로2가 총정동사무소뒷길 백만, 생태탕, 대구탕, 아구탕 낙지볶음, 각종생선조림 대표 이복례 ☎062)224-1541</p>	<p><b>아워홀테크</b> 북구 우산동 617-10 문화중학교 담도로 한센k제휴점 아파트,주택,리모델링 abs도어 연동용 생크대 불박이장 대표 김창두 ☎010-6635-7224</p>	<p><b>무등국밥</b> 동구 금남로 2가 (구)동구청뒷길 머리국밥, 순대국밥, 내장국밥 ☎062)228-7705</p>	<p><b>신신예술의집</b> 동구 궁동 예술의거리 기념품 전문판매점 대표 서태석 ☎062)222-1936</p>
<p><b>석당화랑</b> 동구 궁동 예술의 거리 병풍, 액자, 족자, 표구일체 고서화 위탁판매 대표 이석재 ☎062)222-3118</p>	<p><b>골든전당포</b> 북구 우산동 187-8번지 말바우시장축산농협건너편 귀금속 전당 고급시계 전당 대표 김춘복 ☎011-624-9200</p>	<p><b>올레예술회관</b> 동구 금남2가 (구)동구청뒷길 생고기비빔밥 낙지비빔밥 갈비탕 소머리국밥 ☎062)222-8653</p>	<p><b>행복한밥상</b> 북구 두암동 무등도서관 사거리 유산공원건너편골목해성유치원옆 백반, 아구탕, 아구찜, 단체예약순남형 대표 정지섭 ☎062)252-3033</p>	<p><b>장충동왕족발보쌈</b> 북구 두암동 무등도서관사거리 족발 소, 중, 대 보쌈김치 신속한배달카드결제가능 ☎1588-3300</p>	<p><b>박당화랑</b> 동구 궁동 51-18번지 예술의 거리 한국화,서양화 매매 및 감정 대표 박환승 ☎062)222-6866</p>
<p><b>다나베움므</b> 동구 남동 169-4 (충장로1가입구인숙촌옆) 호남최고 맞춤형장 결혼예복전문 대표 김도경 ☎062)224-4262</p>	<p><b>호선갤러리</b> 동구예술의거리10번지 미술품전시및대관 대표 부영진 ☎010-5680-1188</p>	<p><b>토산철학원</b> 북구 두암동 에덴산부인과 정문옆 작명, 개명, 사주, 신수 궁합, 택일, 상호명, 개인지도함 대표 이태연 ☎010-9655-7765</p>	<p><b>거금조경</b> 북구 두암동 미라보아파트 사거리 으름주유소옆편 굴뚝, 전지, 식재, 벌초, 산일, 이장 예초정원자연석사주 대표 소정택 ☎062)268-7709</p>		